

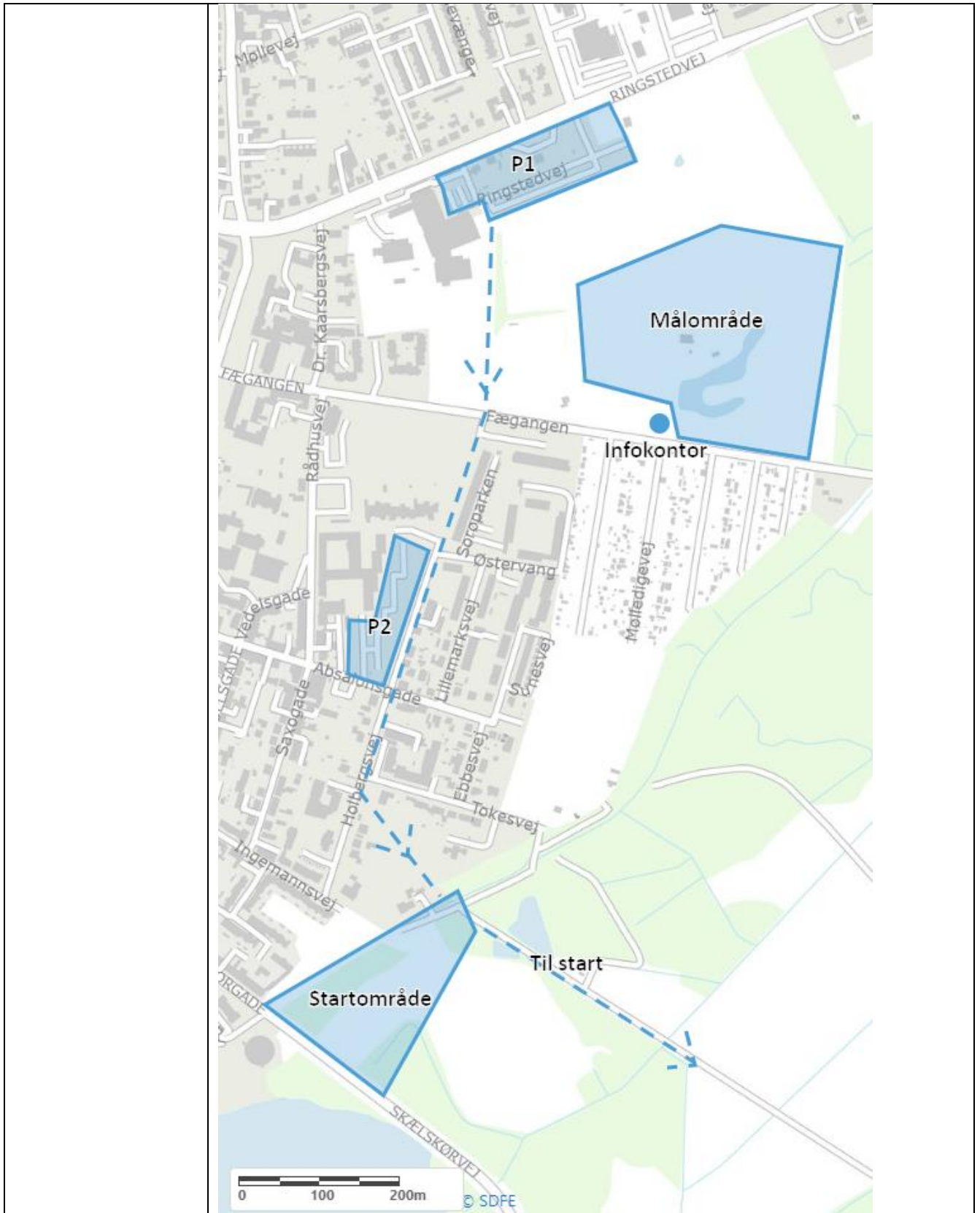
# Instruktion DM-Ultralang

11. april 2021

**Orienteringsklubben Sorø afholder de danske mesterskaber i ultralangdistance søndag den 11. april 2021 i Sorø Sønderskov.**

Navn og klassifikation	Stævnet afvikles under corona-vilkår ifølge DOF/DIF's tekniske retningslinjer og guidelines, og stævnet er underlagt myndighedernes krav, retningslinjer, påbud og anvisninger.
Løbsområde	Sorø Sønderskov Se <a href="#">skovlukning her</a>
Parkering	Der vil være to mulige parkeringspladser:  P1 Sorøhallerne, Ringstedvej 20, 4180 Sorø. X/Y = (55.439, 11.564). P2 Sorø Rådhus, indkørsel fra Absalonsgade, 4180 Sorø. X/Y = (55.434, 11.562)  For at fordele de deltagende anmoder vi deltagere fra Østdanmark om at benytte P1 og deltagere fra Vestdanmark om at benytte P2.

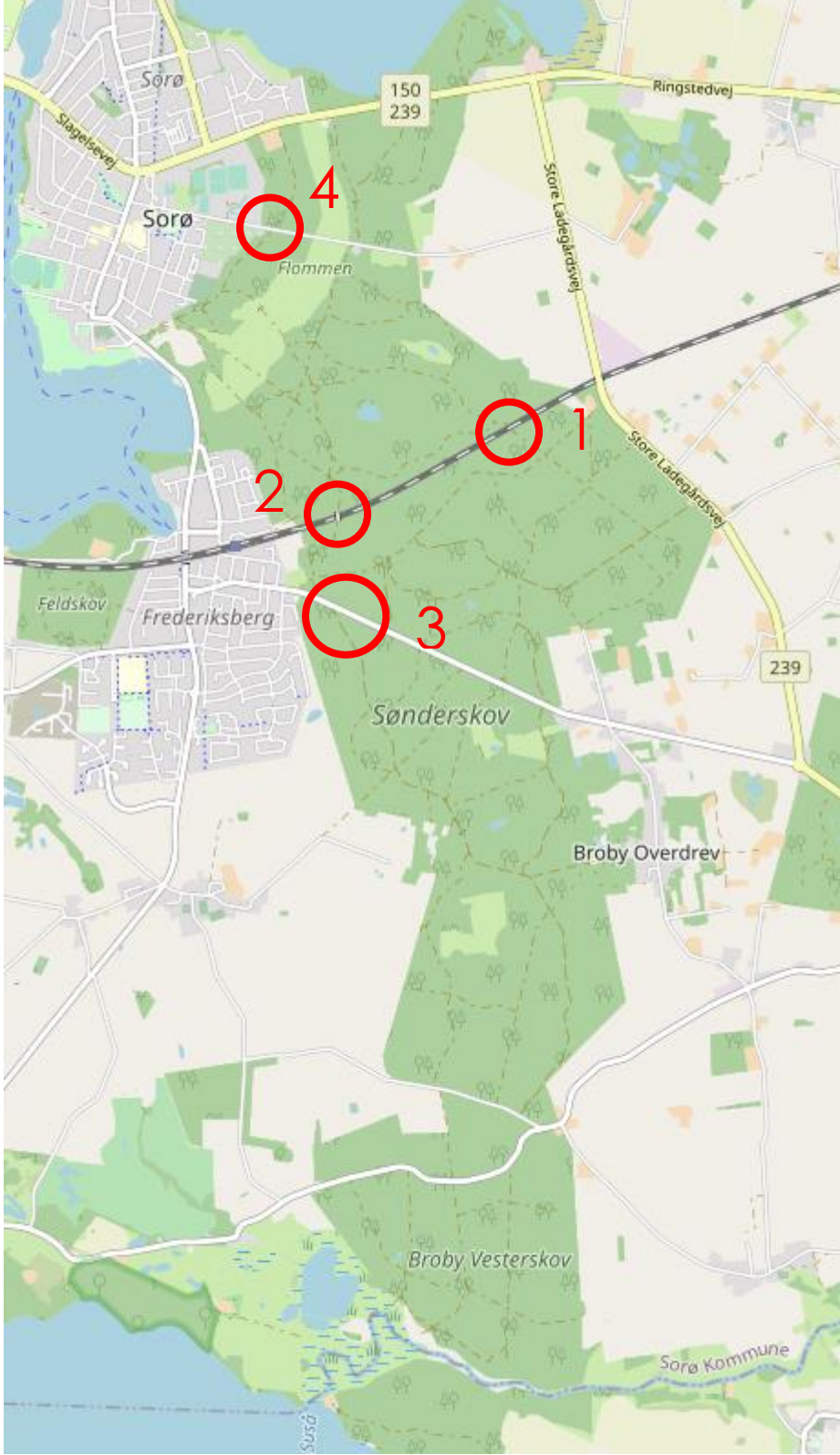




Åbne baner	Se separat instruktion for åbne baner – løber andetsteds.
Infokontor	I målområdets sydvestlige hjørne vil være et Infokontor. Infokontoret ligger ved en lille grusplads på nordsiden af Fægangen, 4180 Sorø. Infokontoret åbner kl. 8:30. Der er ikke adgang til det øvrige målområde før du løber.
Afstande	Parkering - Startområde: Op til 1200 m Startområde – start: 600 m Målområde – Parkering: Op til 500 m Ruterne er markeret med rød/hvid snitzling og skilte
Færdsel	Den stiplede linje på ovenstående kort viser vejen til startområdet. Det anbefales at indfinde sig i startområdet 30 min før start. I forbindelse med opvarmning bedes løbere sprede sig i startområdet. 15 min før din start skal/kan du gå mod selve starten. Der vil være en bemanded linje, hvor du krydses af på startlisten. På denne måde sikres det, at der ikke er for mange mennesker samlet ved selve starten. Startbokse er placeret ca. 600 m fra startområdet. Efter målgang vil der være flaskevand. Vi henstiller til at deltagerne ikke opholder sig unødigt længe i målområdet – så flasken tages med. Anvisninger fra officials skal følges. Målområdet er delt op i 2 zoner. I hver zone må der maksimalt være 40 løbere. Hvis du har tid, der skal bruges inden eventuel familie eller køremakkere kommer i mål, kan vi anbefale en tur i Akademihaven ved Sorø Sø vest for startområdet.
Løbskort	Sorø Sønderkov 1:7.500 for HD60 plus og 1:10.000 for øvrige klasser, tegnet af OK Sorø, senest revideret i vinteren 2020-2021, ækvidistance 2,5 m. Afvigelsen fra gængs målestok for klasserne H/D 20-21 er godkendt af SRU/DOF Kortet har opnået DOFs godkendelsesmærke. Kortet er tegnet efter ISOM 2017-2 norm. Korttegnere er OK Sorø medlemmerne: John Pedersen, Knud G. Madsen, Kristian K. Hansen, Tine Demant, Morten Hass og Søren Madsen. Kortet vil være printet på riv- og vandfast papir fra Grafisk Forum. Postbeskrivelser er trykt på kortet. Der er løse postbeskrivelser ved start. Speciel terrængenstand: <b>X – bænke eller trænings-/legeredskab.</b> Visse klasser har kortvend - se i klasseoversigten hvilke
Terrænbeskrivelse	Svagt kuperet typisk sjællandsk blandingskov med varierende gennemløbelighed, især bøgeskov, men også mange områder med nåletræer. Gennemløbeligheden er på nuværende tidspunkt meget god, enkelte steder er der lavet en del udtynding og der er derfor løse grene og kørespor. Visse grøfter er dybe og vandfyldte. Spange består nogle steder i den nordlige del blot af 2-3 planker. Hvis det regner, kan de måske være glatte.
Arbejde i skoven	Generelt arbejdes der meget i skoven, hvilket bl.a. kan ses på de mange arbejdsspor, der som udgangspunkt er tegnet på kortet. Der forventes også arbejde efter kortet er produceret – hvis disse kendes vil det være markeret på løbskortet i startboksene. Der er også mange mindre udtyndede og delvist fældede områder – disse er enten grønskraveret og/eller gule, hvilket visse steder gør tætheds-billedet diffust.
Jagttårne	Der er opsat en del nye skydetårne, så vidt vi kan vurdere er alle tegnet på kortet.

Klasser								
Klasser	Sværhedsgrad	Vindertid min	Længde km	Væske km	Poster	Kortvend	Målestok	SI-brik-type
D12	Hvid - Let	40	5,2		18		1:10.000	Alle
D14	Gul - Mellemsvær	60	8,8	4,7	28		1:10.000	Alle
D16	Sort - Svær	80	10,9	6,2	29		1:10.000	Alle
D18	Sort - Svær	90	12,5	4,6 – 7,2	37		1:10.000	Minus 5 og 8
D20	Sort - Svær	90	13,6	6,1 – 8,5	36	x	1:10.000	Minus 5 og 8
D21	Sort - Svær	105	16,8	5,8 – 9,8 – 13,7	40	x	1:10.000	Minus 5 og 8
D35	Sort - Svær	95	11,3	6,5 – 7,1	35	x	1:10.000	Minus 5 og 8
D40	Sort - Svær	90	10,7	6,5	31	x	1:10.000	Minus 5 og 8
D45	Sort - Svær	85	10,1	6,2 – 6,7	27		1:10.000	Minus 5 og 8
D50	Sort - Svær	80	9,7	5,9 – 6,4	29		1:10.000	Alle
D55	Sort - Svær	75	8,9	3,2	27		1:10.000	Alle
D60	Sort - Svær	70	7,5	4,2	25	x	1:7.500	Alle
D65	Sort - Svær	65	5,9	1,5	20		1:7.500	Alle
D70	Blå - Svær	60	4,9	1,5	18		1:7.500	Alle
D75	Blå - Svær	60	3,5	1,5	16		1:7.500	Alle
D80	Blå - Svær	60	3,5	1,5	16		1:7.500	Alle
D85	Blå - Svær	60	3,5	1,5	16		1:7.500	Alle
D/H90	Blå - Svær	60	3,5	1,5	16		1:7.500	Alle
H12	Hvid - Let	40	6,3		21		1:10.000	Alle
H14	Gul - Mellemsvær	60	9,1	3,7 – 5,0	28		1:10.000	Alle
H16	Sort - Svær	85	13,4	4,5 – 9,8	40	x	1:10.000	Minus 5 og 8
H18	Sort - Svær	115	17,9	3,0 – 6,5 – 9,2 – 12,0 – 13,0	46	x	1:10.000	Minus 5 og 8
H20	Sort - Svær	115	18,5	3,1 – 6,6 – 9,4 – 12,7 – 13,5	49	X	1:10.000	Minus 5 og 8
H21	Sort - Svær	140	26,4	2,8 – 6,7 – 9,4 – 13,3 – 17,9 – 22,3	57	X	1:10.000	Minus 5, 8 og 9
H35	Sort - Svær	115	18,1	2,9 – 6,6 – 9,2 – 12,0 – 13,1	48	x	1:10.000	Minus 5 og 8
H40	Sort - Svær	105	16,8	2,9 – 7,8 – 10,5 – 11,6	45	x	1:10.000	Minus 5 og 8
H45	Sort - Svær	105	16,9	2,8 – 7,6 – 10,4 – 11,5	45	x	1:10.000	Minus 5 og 8
H50	Sort - Svær	95	15,1	4,5 – 7,3 – 10,0	40	x	1:10.000	Minus 5 og 8
H55	Sort - Svær	95	14,1	3,2 – 5,8 – 8,6	41	x	1:10.000	Minus 5 og 8
H60	Sort - Svær	90	13,1	4,6 – 7,4 – 10,0	38	x	1:7.500	Minus 5 og 8
H65	Sort - Svær	90	12,6	4,5 – 7,7 – 8,4	37	x	1:7.500	Minus 5 og 8
H70	Blå - Svær	75	9,5	6,0	26	x	1:7.500	Alle
H75	Blå - Svær	65	5,9	1,5	21		1:7.500	Alle
H80	Blå - Svær	60	4,9	1,5	18		1:7.500	Alle
H85	Blå - Svær	60	3,5	1,5	16		1:7.500	Alle
D/H90	Blå - Svær	60	3,5	1,5	16		1:7.500	Alle

Si-brik oversigt kan ses her: [SI-Danmark](#)

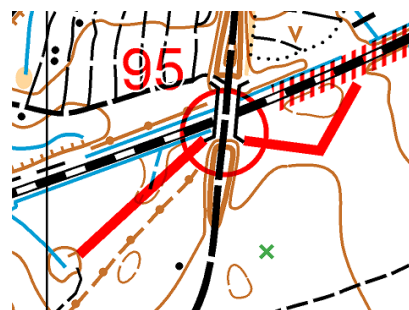
<p>Væske</p>	<p>Jf. coronaretningslinjerne vil der ikke være almindelige væskeposter. På poster med væsketegnet markeret vil der dog være ½l vandflasker. Løbere anbefales at medbringe eget drikkesystem, som kan fyldes på de angivne steder. Hvis løberen gør brug af de placerede vandflasker, skal disse tømmes og låget skrues på igen. Tomme flasker kan efterlades ved poststativer.</p>
<p>Passager</p>	 <p>The map shows the Sorø and Sønderkov area. Four water station locations are marked with red circles and numbered 1, 2, 3, and 4. Station 1 is located on Ringstedvej near the intersection with Store Ladegårdsvej. Station 2 is located on Ringstedvej near the intersection with Feldskovvej. Station 3 is located on Ringstedvej near the intersection with Broby Vesterskovvej. Station 4 is located on Ringstedvej near the intersection with Slagelsevej. The map also shows various roads, including Ringstedvej, Store Ladegårdsvej, and Slagelsevej, and landmarks such as Sorø, Frederiksberg, and Sønderkov.</p>

Baner der løber længere end 7 km skal passere jernbanen på vej ud ved "1" og på vej tilbage ved "2"

Ved "1" er der placeret en post umiddelbart før jernbanetunnellen



Ved "2" skal man OVER broen. Posten er placeret lige hvor rækværket starter og vi har sat snitzling op – så der ikke kan tages fejl.



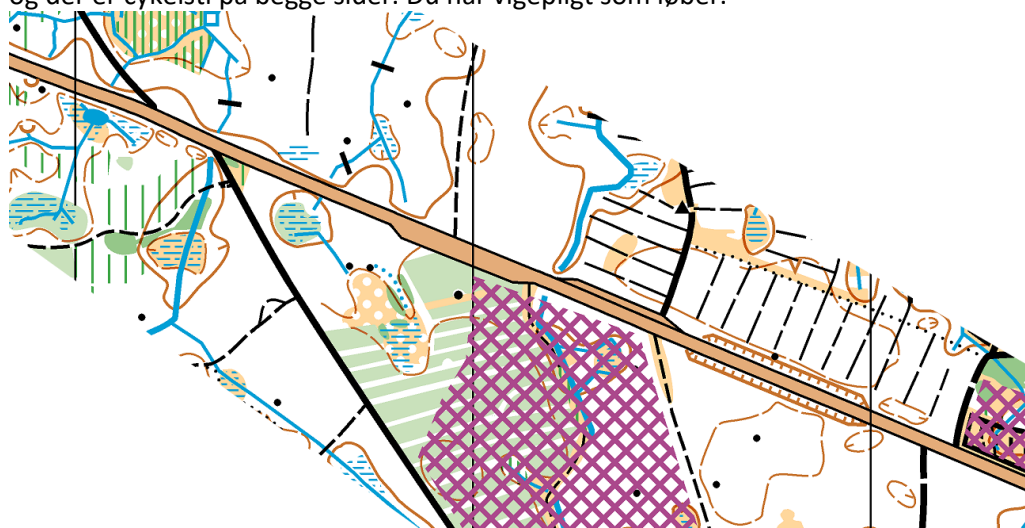
Tag hensyn til skovens andre gæster og hold til højre på broen.

Og husk nu at klippe passageposterne!


**DET ER STRENGT FORBUDT AT KRYDSE JERNBANEN ANDRE STEDER END PASSAGERNE "1" OG "2" OG LIVSFARLIGT.**

Næstvedvejen nummer "3" skal passeres af banerne D21, H18, H20, H21, H35, H40 og H45.

Her bliver kørt relativt stærkt men der er meget gode oversigtforhold, vejen er bred og der er cykelsti på begge sider. Du har vigepligt som løber.



Herudover passerer H21 to asfaltveje mod syd, her skal man også se sig for.

	<p>"4" Alle baner løber til sidst over Fægangen tæt på målområdet. Her er hastigheden skiltet ned til 50 km/t men færdselsloven gælder stadig – du har vigepligt som løber.</p> 
Poster	SI-enheder placeret på metalstativ med postskærm. Kontrolnummer kan ses fra siden og oppefra.
Postbeskrivelser	Er trykt på kortet og løse ved start.
Ekstra brikker	Ved start er der nogle få ekstra brikker, hvis du mister din brik på vej til start. Ligeledes er der udlevering af lånebrikker.
Start	<p>Individuel start fra kl. 10.00.          Startmetode          Ved individuel start fremkaldes deltagerne 4 minutter før det fastsatte starttidspunkt.          Starten er opdelt i 4 båse, hvor deltagerne skal opholde sig 1 minut i hver.</p> <p><i>Før løberen går ind i startboksen skal hænder og brik sprittes af.</i>          Der vil ikke være kontrol af SI-briknummer.</p> <p>Bås 1: Mulighed for at tage en løs postdefinition          Bås 2: Eksempel på løbskort          Bås 3: Eksempel på løbskort          Bås 4: Løbskort. Kortet må ikke ses af deltageren før end i startøjeblikket, hvor kortet tages. Der vil være påtrykt løbsklasse med store typer som kan ses på afstand før kortet tages, det er løberens eget ansvar at korrekt kort tages.          Deltagere på baner med sværhedsgraden hvid/let kan tage kortet ved indgang til bås 3, 2 minutter før starttidspunktet.</p> <p>For sent startende henvender sig til startpersonalet.</p> <p>Ingen transport af overtrækstøj.</p>
Mål	<p>Kortet beholdes efter målgang.  <b><u>Kortet må under ingen omstændigheder vises til andre, før sidste løber er startet</u></b></p> <p>Der er en maxtid på 4 timer.</p>
Resultater	<p>Resultater offentliggøres online på <a href="http://liveresultat.orientering.se">liveresultat.orientering.se</a>          Efterfølgende vil resultater blive uploadet på o-service samt med link på OK Sorøs hjemmeside for løbet.</p>

	Efter løbet vil banerne blive lagt på O-track.
Medaljer	For at undgå ventetid på stævnepladsen er det besluttet, at medaljer eftersendes til vinderne.
Tidtagning	Sportident. Der skal bruges brikker til over 30 stemplinger på visse baner - se ovenfor. Der stilles ikke lejebrik til rådighed (enkelte nødbrikker findes i infokontor og start). Si-brik oversigt kan ses her: <a href="#">SI-Danmark</a>
Startafgifter	-D/H20 130 kr. D/H21- 160 kr. Startafgifter indbetales til OK Sorø, Henrik Lawaetz på konto: 2300 - 8980220681
Tilmelding	Eftertilmelding mod dobbelt startafgift senest onsdag den 8/4 2021 kl. 10. Tilmelding for eventuelle udenlandske løbere kan ske ved henvendelse til tilmeldingsansvarlig, Jens Frandsen, med de nødvendige oplysninger. <a href="mailto:jens@frandsen.nu">jens@frandsen.nu</a>
Børnebane	Der vil ikke være børnebane eller børnepasning.
Service	Toiletter ved startområde. Toiletter ved målområde. Faciliteter for bad og omklædning stilles ikke til rådighed.
Kiosk	Ingen kiosk, men supermarked 100 m nord for målområde samt Danmarks måske bedste bager, Sejers Konditori sydvest for P2.
Stævneorganisation	Stævneleder: Janus Høhne, OK Sorø, Mosevangen 8, 4171 Glumsø, 23374418, <a href="mailto:janus@storland.dk">janus@storland.dk</a> Stævnekontrol: Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK Banelægger: Kristian Kærsgaard Hansen, OK Sorø Banekontrol: Torben Kristensen, HG Jury: Ulrika Örnhausen Jørgensen, OK Snab Ebbe Nielsen, OK Pan Arne Beck, OK 73 Formand: Gunnar Grue-Sørensen, Køge OK, 40933504